

Kleine Hexereien für ihn und alle

R. LIPUS

Ein Kochbüchlein von Eugenie v. Garvens

Herausgegeben von der Liebig Gesellschaft m. b. H. Köln/Rhein

Kleine Hexereien für ihn und alle

Ein Kochbüchlein

von

Eugenie v. Garvens

Herausgegeben von der Liebig
Gesellschaft m. b. H. Köln/Rhein

Umschlag-Entwurf und Zeichnungen
von Rudolf Lipus, Leipzig
Druck: J. J. Weber, Leipzig

INHALT



im Lichte unserer Zeit

Heutige Ernährungsprinzipien wollen die guten Gaben der Natur möglichst natürlich auf den Tisch gebracht sehen. Daher sind Chemiker in der Küche im allgemeinen wenig beliebt, aber sie haben zuweilen doch ihr Gutes, und ihrer bekannten Leidenschaft fürs Kochen verdanken wir die meisten Fortschritte und Kenntnisse von Wert und Unwert unserer Ernährung. Einer dieser bahnbrechenden Nahrungsmittelchemiker des vorigen Jahrhunderts war Justus von Liebig, auf dessen Forschungsergebnissen unser heutiges Wissen um Gut und Böse in den Nahrungsprinzipien beruht.

Er gehörte keineswegs zu jenen Leuten, die behaupten, Fleisch sei das beste Gemüse. Vielmehr stand er durchaus auf der Seite derjenigen, die alles Gute anzuerkennen bereit sind, gleichviel ob es sich um Fleisch, Gemüse, Salate, Obst oder sonstige Gaben des Schöpfers handelt. Als es für ihn aber eines Tages darauf ankam, der sehr kranken Tochter eines Freundes wieder zu Kräften zu verhelfen, kochte er ihr in seinem Laboratorium kurz entschlossen eine Fleischsuppe von solcher Qualität, daß

ein Löffel davon schon genügte, indem er in Kenntnis der wichtigsten blutbildenden Stoffe diese aus frischem Fleisch restlos extrahierte.

Der glänzende Erfolg dieser genialen freundschaftlichen Maßnahme sprach sich schneller herum als die sonstigen Verdienste des Wissenschaftlers, und die Apotheker mußten ihn oft genug für besonders schwache Patienten um das Rezept bitten. Daraus einen besonderen Ruhm abzuleiten oder gar einen derartigen Extrakt für den üblichen Küchengebrauch herzustellen, lag dem Gelehrten nicht.

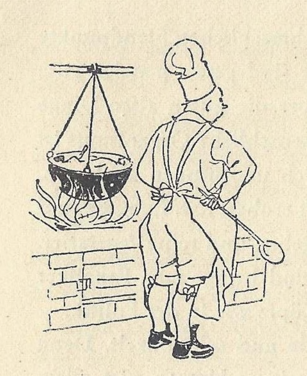
Aber bei den besten Dingen des Lebens steht der Zufall gerne Pate. Wie der Deus ex machina tauchte — damals wie heute immer noch — im richtigen Augenblick der richtige Mann aus Amerika auf. In diesem Falle in Gestalt eines Ingenieurs, der mit phantastischen Zahlen jonglierte, wenn er von den Rinderherden Südamerikas sprach. Man schlachtete diese Tiere im besten Alter lediglich der Häute wegen, während ihr wunderbares Fleisch als Beute wilder Tiere in den Prärien liegen blieb. Trafen sich hier nicht die richtigen Männer, um das noch ungelegte Ei à la Kolumbus zu behandeln?

Bei Gott! Sie taten es! Und schon bald unternahmen die appetitlichen Steinguttöpfchen mit dem köstlichen Gut die Reise in die Küchen aller Welt. Sie eroberten nicht nur die Herzen der Schwachen und Genesenden, sondern aller wahrhaften Feinschmecker, die mehr für den Geist sind als für die grobe Materie; die der Kraft des Guten teilhaftig werden wollen, ohne ihren Körper mit der Arbeit des Extrahierens zu belasten. Aus ihnen gehen die Größen der Kochkunst hervor, die sich nie von Theorien irgendwelcher Art beirren lassen, sondern nur ihren guten Instinkten und den Talenten ihres feinen Gaumens vertrauen.

Werden sie aber befragt in der Entscheidung, ob Fleisch- oder Pflanzennahrung für den Menschen wertvoller sei, so wollen sie weder auf die eine noch auf die andere verzichten, sondern finden die wahre Erfüllung aller feinschmeckerischen Träume in der wohlabgerundeten Vereinigung und gegenseitigen Ergänzung alles Eßbaren aus dem unerschöpflichen Reichtum der Natur.

Und sie haben recht. Nicht nur vom geschmacklichen Standpunkte aus, sondern auch vom gesundheitlichen. Wir sind gerne geneigt, gute Neuerungen so restlos zu bejahen, daß darüber die guten alten Dinge gänzlich ins Hintertreffen geraten. Aber der menschliche Organismus ist viel zu empfindsam, um nach Belieben mit sich umspringen zu lassen, je nachdem welches Schlagwort gerade die Welt erobert hat. Extreme sind vom Übel. Immer hat es reine Fleischesser gegeben und reine Vegetarier. Der Dritte im Bunde ist der Rohköstler, — und bringt man Fanatiker dieser drei Arten zusammen, so gibt's heiße Köpfe wie in der Politik. — Der Gemischtköstler reibt sich dazu die Hände und schmunzelt. Denn als wahrer Verehrer der Natur notiert er in seinem Herzen von allem das Beste und wandelt in Weisheit die Pfade der Mäßigung und bunten Fülle zugleich.

Es ihm gleich zu tun, scheint uns in Fragen des Essens der Weisheit letzter Schluß. Wir wollen sowohl die neuesten Forderungen ärztlicher Wissenschaft hinsichtlich Mäßigung, Diät, wohlweislicher Verteilung von rohgenossenen und gekochten Speisen beachten als auch die Stimme unseres eigenen Geschmackes hören und uns auf jene Hilfen der Nahrungsmittelindustrie besinnen, die Zeitersparnis, Kraftzufuhr und konzentrierten Wohlgeschmack vermitteln und auch den Ungeübten zum erfolgreichen Hexenmeister der Küche machen, und das sind in erster Linie die Liebig Fleisch-Extrakt-Erzeugnisse.



Alte und neue Koch-künste



Die Köchin der Vorkriegszeit hauste in der Küche mit einer Üppigkeit, die nach unseren heutigen Begriffen einfach lebensgefährlich war. Das ominöse „Man nehme" aus früheren Kochbüchern ist ein unsterbliches Dokument für die wirtschaftlichen Leistungen unserer Väter und die robuste Widerstandskraft ihres Magens. Ein wirklich Gutes hat die Kriegsnot gezeitigt: den Respekt vor dem Material in seiner bescheidensten Menge und die Findigkeit der Hausfrauen, aus allem, was ihnen zur Verfügung steht, noch etwas zu machen.

Vor allem aber verhalf es zu einer größeren Würdigung der Gemüse. Während man ehedem Gemüse als geschmackliche Beigabe zum täglichen Braten bewertete, ißt man es heute auch um seiner guten gesundheitlichen Eigenschaften willen. Und in dem Bestreben, diese möglichst zu erhalten, kocht man nicht mehr alles Gemüse in großen Wassermengen ab, sondern nach Möglichkeit nur noch im eigenen Safte, unter Beigabe von Butter, Öl oder kurzer, kräftiger Fleischbrühe. Mehlige Soßen zum Binden der Gemüse sind verpönt und bei vernünftigem Behandeln der Gemüse auch keineswegs vonnöten. Selbst kohlartige Gewächse werden nur wenige Minuten in kochendem Wasser abgewellt, um sie ihrer blähenden Eigenschaften zu berauben, alsdann gut abgetropft und mit Öl, Fett, Butter oder Liebig-Fleischbrühe wieder zum Feuer gegeben, zum Fertigdünsten. Denn wer hätte allzeit den guten

Fleischsuppentopf zur Hand, von dem in üblichen Kochbüchern stets die Rede ist: „Gieße Fleischbrühe daran" ist darin eine der häufigsten Wendungen. In Einsicht und größerer Wirtschaftlichkeit lösen wir heute eine Messerspitze Liebig Fleisch-Extrakt darin auf mit gleichem Erfolg. Dieser vernünftigen Behandlung ist es zu verdanken, daß sich der Nährwert der Gemüsegerichte außerordentlich erhöht.

Um jenen, die noch in der alten Küche wurzeln und sich den neuen Behandlungsmethoden gegenüber nicht ganz sicher fühlen, die nötige Kenntnis zu vermitteln, sei hier das Kochen im eigenen Safte eigens erklärt. Ob man junge Erbsen, Wurzeln, Puffbohnen oder grüne Bohnen, Tomaten oder junge Rübchen, Spinat, Blumen-, Rot-, Weiß-, Wirsing-, Rosen-Kohl oder Kohlrabi kochen will — die Praxis ist bei allen gleich. Man bedeckt den Boden des Kochtopfes nur einen Zentimeter hoch mit Wasser, gibt eine Messerspitze bis einen halben Teelöffel Liebig Fleisch-Extrakt hinzu, gibt das gewaschene und abgetropfte Gemüse hinein, mit den erforderlichen Gewürzen, und belegt es außerdem mit einem Stück guter Butter. Bei festschließendem Deckel und sanfter Hitze läßt man die Speisen langsam schmoren bis zu jenem Grad des Garseins, den man wünscht. Nicht nur der Rohköstler stimmt dafür, daß man nichts breiig zerkoche, sondern auch jeder, der Verständnis für gutes Kochen hat. Erst gegen Ende der Gemüsebereitung würzt man nach Bedarf mit Salz — bei manchen Gemüsen auch mit einer Prise Zucker —, wobei man aber nie vergessen sollte, daß Gewürze nicht das natürliche Aroma übertönen, sondern nur begleiten dürfen.

Aus der Überfülle aller verfügbaren Gemüse seien im folgenden nur einige Rezepte gegeben, bei denen sich die Verwendung von Liebig Fleisch-Extrakt in ganz besonderem Maße bewährt. Der Hausfrau bleibt es überlassen, ihre eigenen Bereitungsarten danach abzustimmen.



Gemüse-Rezepte

Frühlingsgemüse

Spinat.

Gut gereinigter und abgetropfter Spinat wird in kochendem Wasser schnell abgewellt, fein gehackt und in eine Soße gegeben, die man aus Buter, wenig Mehl und etwas Liebig-Fleischbrühe und saurer Sahne herstellte; mit gehacktem Schnittlauch überstreuen!

Scherkohl,

wie man den in Frühbeeten gezogenen ersten Grünkohl nennt, wird bereitet wie Spinat.

Sauerampfer

wird vorbereitet wie Spinat, die Buttermehlschwitze wird mit Liebig Fleischbrühe verrührt, Korinthen, süße Sahne und etwas Zucker dazugegeben. Man läßt den feingehackten Sauerampfer an heißer Herdstelle mit dieser Soße gut durchziehen.

Spargel überbacken

wird vorzugsweise aus Bruchspargel bereitet. Man erhitzt den Spargel, verkocht Buttermehlschwitze mit etwas Spargelwasser und Liebig Fleisch-Extrakt zu einer dicken Soße. Diese würzt man mit Zitronentropfen, mischt sie mit dem Spargel und gibt das Ganze mit einer Decke von geriebenen Semmeln und Schweizerkäse oder Parmesan in eine Auflaufform, beträufelt mit Butter und läßt es bis zu schöner Bräunung backen.

Junge Mohrrüben

werden einen Augenblick in heißes Wasser geworfen und wie Pellkartoffel abgezogen. Man schmort sie mit ganz wenig Liebig-Fleischbrühe und Butter sowie etwas feingehackten Zwiebeln.

Sommergemüse

Junge Erbsen

werden ungewaschen mit einem Zentimeter Wasser, einem Stück Butter und einem viertel Teelöffel Liebig Fleisch-Extrakt sowie einigen feingehackten Zwiebelchen auf leichtem Feuer im eigenen Safte geschmort. Man schwenkt sie des öfteren bei festschließendem Deckel und überstreut sie beim Anrichten mit gehackter Petersilie.

Große Bohnen

müssen sehr jung genommen werden, damit sie zart sind. Zubereitung wie bei jungen Erbsen, statt Petersilie gibt man Bohnenkraut dazu.

Grüne Bohnen.

Zarte grüne Bohnen werden gebrochen und nach dem Waschen wie junge Erbsen mit ein bis zwei Zentimeter Wasser, Butter und Liebig Fleisch-Extrakt im eigenen Saft gedünstet. Mit Petersilie bestreuen.

Tomaten als Gemüse

werden trocken abgerieben und in einer Kasserolle mit Butter auf schwaches Feuer gesetzt. Man läßt sie zugedeckt schmoren, verrührt den Saft mit Liebig Fleisch-Extrakt und dickt ihn nach Belieben eine Kleinigkeit ein. Mit Petersilie bestreut zu Tisch geben. Dieses Gericht ist eine angenehme Beilage zu stark würzigen Fleischspeisen, wie Gulasch, Pfefferpotthast und Rouladen.

Gefüllte Tomaten.

Man höhlt abgeriebene Tomaten aus und füllt sie entweder mit Curryreis, mit frischer Fleischfarce, mit ungarischem Gulasch oder mit Ragout

von Bratenresten. Dann setzt man den Tomatendeckel wieder auf und stellt sie in feuerfester Form unter Zugabe von reichlich Butter in die Bratröhre. Bratdauer 10—15 Minuten. Zu dem Tomatensaft gibt man etwas Liebig Fleisch-Extrakt und reicht dieses Gericht zu Kartoffeln und grünem Salat.

Gurken mit Tomaten und spanischem Pfeffer.

Geschälte, halbierte Gurken werden entkernt, ebenso die Schoten von reifem spanischen Pfeffer, die man dazu am Stiel aufschneidet. Die Gurken füllt man mit Fleisch, den Pfeffer mit Reis, setzt die Tomaten dazu und läßt alles in Butter schmoren bei mittlerer Hitze. Den austretenden Saft schmeckt man mit Liebig Fleisch-Extrakt ab und kann ihn nach Belieben mit wenig Mehl binden. Dies angenehm gewürzte, leicht säuerliche Gericht wird mit Petersilie überstreut und bildet mit jungen Pellkartoffeln zusammen ein aromatisches sommerliches Essen.

Pfifferlinge, Steinpilze usw.

werden gesäubert, mit Butter und nur ganz wenig Wasser aufs Feuer gegeben und geschmort. Man würzt den Pilzsaft mit etwas Liebig Fleisch-Extrakt und Petersilie.

Herbstgemüse

Rosenkohl,

sauber verlesen und gewaschen, wird kurz abgewellt, abgetropft und mit Butter, etwas Liebig Fleisch-Extrakt und einer Prise Pfeffer weitergeschmort. Wenn er weich ist, überstäubt man ihn mit etwas Mehl und schwenkt ihn mehrmals durch, so daß die Soße etwas sämig wird. Mit Petersilie überstreuen.

Rosenkohl überbacken

wird gekocht wie angegeben. Man stäubt kein Mehl über, sondern schöpft den Kohl in eine feuerfeste Form und bereitet aus dem zurückbleibenden Saft mit Mehl, Fleischbrühe und einem Ei, vielleicht auch

etwas saurer Sahne und Käse, eine cremige Soße, gießt sie über den Rosenkohl, streut noch etwas Käse nach und läßt das Gericht schnell braunbacken.

Weißkohl

wird abgewellt, abgegossen, feingeschnitten und weiter wie Rosenkohl behandelt.

Kohlpudding.

Man blättert den Kohl auseinander, schneidet die dicken Rippen weg, wellt ihn ab und läßt ihn gut abtropfen. Dann legt man eine Puddingform mit den Blättern aus, füllt den inneren Raum mit einer Hackfleischfarce und deckt noch einige Blätter darüber. Zu geschmolzener Butter gibt man einen halben Teelöffel Liebig flüssig und gießt sie über den Pudding; dann läßt man ihn im Wasserbade eine gute halbe Stunde kochen und reicht dazu Kapernsoße und Salzkartoffel.

Kohlrouladen.

Die abgekochten Kohlblätter werden mit einer Rolle von Fleischfarce gefüllt und mit Bindfaden umwickelt. Man brät sie wie Fleischrouladen in Speck rundum braun, legt geviertelte Zwiebeln dazu und läßt sie zugedeckt fertig schmoren. Wenn sie viel Saft ziehen, gießt man diesen zuletzt in eine Tasse, läßt die Rouladen nochmals richtig braun werden, nimmt sie heraus und bereitet mit Hilfe von Liebig Fleisch-Extrakt und etwas Mehl eine Soße wie jede andere Bratensoße.

Wintergemüse

Chicorée

wird in Salzwasser abgekocht, damit er das Bittere des Geschmacks etwas verliert. Nach dem Abkochen schmort man das Gemüse in Butter unter Beifügung von Liebig Fleisch-Extrakt oder in Resten von Bratensoße.

Man kann Chicorée auch in Salzwasser garkochen, abtropfen lassen, wie Spargel auf eine Schüssel schichten und mit einer dicken holländischen oder Mousselinesoße übergießen.

Gebackene Sellerie.

Dicke Sellerieknollen werden gewaschen, in Salzwasser gekocht, abgehäutet und in dicke Scheiben geschnitten. Diese wendet man in Mehl und backt sie in steigender Butter braun. Die Soße bereitet man unter Beigabe von einem halben Teelöffel Liebig flüssig wie eine gute Bratensoße.

Maronen,

als Beigabe zu fettem Geflügel, werden geschält, dann wie Mandeln in kochendes Wasser geworfen und von ihrer braunen Haut befreit. Dann schmort man sie mit etwas Liebig-Fleischbrühe und ziemlich viel Butter schön weich. Mit Petersilie überstreuen.

Bouillonkartoffeln.

Nicht mehlige Kartoffeln schält man und teilt sie in regelmäßige Stücke. Dann setzt man sie mit Liebig-Fleischbrühe, wenig Salz, etwas Pfeffer auf und läßt sie knapp garkochen, damit sie nicht zerfallen und die Brühe ziemlich klar bleibt. Mit gehackter Petersilie überstreuen.

Pikante Kartoffelbombe.

Eine gerade Kasserolle wird mit Speck ausgelegt; man schneidet mehlig kochende Kartoffeln in kleinen Stücken hinein und mischt etwas geschnittene Zwiebel dazwischen. Dann füllt man die Kasserolle bis zur halben Höhe mit kräftiger Liebig-Fleischbrühe und gibt noch ein paar Löffel fette Milch oder Sahne dazu. Man läßt die offene Kasserolle im heißen Bratofen eine halbe Stunde schmoren, bis die Brühe aufgesogen ist, und stürzt dann das Gericht.

Sahnekartoffeln.

Nicht zu weich gekochte Pellkartoffeln werden abgezogen und in Scheiben geschnitten. Man schmort etwas feingeschnittene Zwiebel mit Butter oder Speckwürfeln hell, läßt das nötige Mehl darin schwitzen und kocht es mit Liebig-Fleischbrühe und einem guten Schuß Milch sämig. Man würzt mit wenig Muskat und vorsichtig mit Salz und läßt die geschnittenen Kartoffeln darin nachkochen. Mit gehacktem Schnittlauch bestreuen!



Reisgerichte

Reis körnig zu kochen.

Man reibt Reis in mehrmals erneuertem kalten Wasser zwischen den Händen, läßt ihn auf einem Sieb gut abtrocknen und gibt zu einer Tasse Reis vier Tassen kochende Liebig-Bouillon. Man läßt ihn auf mäßigem Feuer, ohne zu rühren, 15 Minuten ziehen. Dann ist das Korn gar und läßt sich leicht zerdrücken. Die Bouillon ist aufgesogen. Man schüttelt den Reis, wie man Kartoffeln zum Abdämpfen schüttelt, und läßt ihn in offenem Topf im Backofen etwas abdämpfen. Beim Auftragen überstreut man ihn mit Petersilie, nach Belieben auch mit geriebenem Käse, oder man legt ein Stück harte Butter auf den hübsch angerichteten Reis. Zu diesem Gericht schmeckt sehr gut Currysoße oder Tomatensoße.

Tomatenreis nach mexikanischer Art.

Für zwei bis drei Personen wäscht man eine Tasse Reis nach obiger Vorschrift, gibt ihn auf ein Sieb und läßt ihn mit mehrmaligem Umschwenken im Backofen abtrocknen. Inzwischen bereitet man mit vier Tassen Wasser und ein bis anderthalb Teelöffel Liebig Fleisch-Extrakt eine gute Bouillon. Man erhitzt ein Stück Schmalz in einer Kasserolle, schwitzt darin gehackte Zwiebel und eine Zehe Knoblauch hell, schüttet den Reis dazu und wendet ihn mit einem Kuchenheber, bis jedes Korn im Fett klar geschmort ist, ohne zu bräunen. Das Fett muß so heiß sein, daß

einige zur Probe hineingeworfene Körner darin hochspringen. Dann gießt man einen halben Teller frische, gehackte Tomaten hinzu oder gießt mit wenig Wasser verrührten Tomatenbrei darüber, bedeckt ihn mit der heißen Bouillon und läßt ihn an warmer Stelle langsam kochen. Nicht darin rühren, beim Auftragen eventuell etwas geriebenen Käse darüberstreuen.

Reis mit Tomatensoße

wird auf folgende Weise körnig gekocht. Man übergießt den Reis in der Kasserolle mit kochendem Wasser, läßt ein bis zweimal aufwallen und schüttet das Wasser ab, wie man Kartoffel abgießt. Dann gibt man wieder kochendes Wasser darauf, läßt wiederum zweimal aufwallen, schüttet wiederum ab und wiederholt diese Art des Kochens insgesamt drei- bis viermal. Beim vierten Male stellt man den Reis zugedeckt ohne Wasser an eine warme Herdstelle und läßt ihn in sich noch etwas aufquellen. Man schichtet ihn hübsch in eine Schüssel, bestreut ihn mit Petersilie und gießt mit Liebig-Fleischbrühe bereitete Tomatensoße darüber oder reicht sie nebenher.

Reisrand zu Gemüsen, Pilzen und Ragouts.

Reis wird nach der ersten Vorschrift mit Bouillon körnig gekocht, mit Butter und geriebenem Käse durchgeschwenkt und in eine Randform gedrückt, die man mit etwas Butter ausgerieben hat. Nach dem Stürzen füllt man die Mitte des Reisrandes entweder mit einem Kopf Blumenkohl oder gemischten Frühlingsgemüsen, mit einem Pilz-, Fisch- oder Hühnerragout und überstreut die Schüssel mit Petersilie oder geriebenem Käse, um sie recht heiß aufzutragen.

Man kann in Butter gedünstete Tomaten im Kreise darum garnieren.

Fischreis in Muscheln.

Reste von Fisch oder Ragout mischt man mit Bouillonreis, gießt eine dickliche Bechamellesoße mit Käse, Kapern und saurer Sahne dazu und backt die gut vermengte Masse in Muschelformen unter Überstreuen von Käse und Butterflocken.



Ein wichtiges Kapitel von Braten, Soße und Liebe

Das Herz einer kompletten Mahlzeit ist nach wie vor der saftige Braten, das zarte Fleisch, das rundum braun und knusprig glänzt wie eine pralle Kastanie im Herbst und dessen Schnittfläche glatt und saftig mit jenem leichten Anflug von Morgenröte schimmert, der den richtig abgemessenen Grad des Garseins verrät.

Vor solcher Erscheinung auf dem Familientisch kapituliert jedes männliche Herz – und auch die weiblichen bleiben nicht ungerührt. Aber – man unterschätze dieses „Aber" nicht – des Bratens Bekrönung ist die Soße.

Sie ist die geistgewordene Kraft, in ihr offenbart sich weibliches Verständnis für die Harmonie des Lebens und Beherrschung der wahren Kochkunst. Erstrebenswertes Ziel, das manchem unerreichbar dünkt. Denn woher Soße nehmen, da der Saft des Fleisches doch im Braten erhalten bleiben soll? Nur das Bratenfett zu benutzen, läßt sie reichlich fett erscheinen ohne genügendes Aroma und ohne jeden Witz. – Skrupellose Köchinnen ohne wirkliches Verständnis für die Qualitäten eines Bratens verletzen ihn erbarmungslos beim Wenden, so daß er seine Seele verströmt. Diese Köchinnen ohne feine Zunge mischen einfach beliebige Würzstoffe hinzu und erreichen damit ein Gleichmachen aller Bratensoßen, denn das Aroma scharfer Würzstoffe übertönt jede andere Eigenart. Ob Roastbeef, Schmorbraten, Kalb, Schwein, Geflügel oder Wild – alles hat den gleichen fatalen Geschmack, und man versteht die

Gleichgültigkeit vieler Männer gegenüber dem täglichen Tisch und die immer wiederkehrende peinliche Bemerkung, daß es bei andern besser schmecke. Empfindlichen Zungen kann die unvollkommene Küche Ursache ehelichen Unglücks werden.

Nur Herzlosigkeit oder Verzweiflung wird auf den Gedanken verfallen, nach dem Anbräunen des Fleisches einen Deckel auf den Bratentopf zu legen und hin und wieder Wasser daranzugießen, um eine Soße zu erlangen. Selbst diese Brühe bleibt ohne herzhaften Geschmack, obgleich der Braten auslaugt und verblaßt. Um das Unglück voll zu machen, greift die Hausfrau zum Mehltopf, die Soße einzudicken, und zu den schärfsten Gewürzen, um ihr einigermaßen Ausdruck zu verleihen.

Dem wahren Kenner guter Soßen bricht darob das Herz. Jener aber, dem Feinschmeckerei nicht angeboren wurde als besondere Gabe einer guten Fee, empfindet die Notwendigkeit des Essenmüssens als Qual und Zeitvergeudung und versteht nicht, daß es Menschen gibt, die vom Essen als einem Genuß sprechen und bei Erwähnung guter Soßen in Verzückung geraten.

Um dem einen zu helfen, dem andern den Weg zum Genuß zu öffnen, sei hier das Geheimnis eines ehrlichen Bratens und der Vollendung einer Soße aufgedeckt zum Ruhme der Frau und zur Befestigung der ehelichen Liebe. Denn wenn wir auch nicht kraß behaupten wollen, daß die Liebe n u r durch den Magen gehe, so sei die Wechselwirkung zwischen guter Küche und treuer Liebe doch keineswegs bestritten.

Man kann keck behaupten, daß alle Braten am schmackhaftesten und ihre Soßen am gehaltvollsten werden, wenn man dünne Scheiben geräucherten Specks zu ihrer Bereitung nimmt, gleichviel ob es sich um dunkles oder helles Fleisch handelt, um Geflügel oder Wild. Der feine Rauchgeschmack gibt einen wundervollen Duft, das ausgelassene Fett dringt in die Fleischporen ein und macht den Braten saftig. Daher benutzt man auch gern geräucherten Speck zum Spicken oder wickelt trockene Fleischstücke in Speckscheiben ein, zumal Wildgeflügel oder auch altes zahmes Geflügel.

Zum Braten werden feine Speckscheiben in heißer Bratkasserolle schnell erhitzt, das vorbereitete Fleisch dazugelegt und bei flottem aber nicht zu strengem Feuer rundum gebräunt. So schließen sich seine Poren schnell, der Saft bleibt wohlbehütet, und der Braten erhält jene appetitliche Färbung und angenehme Kruste, die seinen Hauptreiz ausmacht. Hat das Fleisch vorher in Milch oder einer Marinade aus Essig und Gewürzen gelegen, so muß es sehr gut abgetropft sein, einmal um das Fett nicht auszukühlen, zum andern, um den Prozeß des Bräunens nicht unnötig in die Länge zu ziehen. Man schiebt nun den Braten in die Bratröhre und läßt ihn bei gleichmäßiger Hitze unter zwei- bis dreimaligem Wenden und häufigem Begießen mit dem Bratensatz und Milch oder Sahne oder aber der vorhandenen Marinade garschmoren. Dieses Begießen mit Sahne oder Milch — gleichviel ob man süße oder gesäuerte nimmt — vertieft nicht nur die Zartheit des Fleisches, sondern vor allem den Wohlgeschmack der Soße, indem sie sich mit dem Fett und Bratensatz innig verbindet und mit ihm gleichzeitig bräunt.

Die Notwendigkeit des Begießens ist vor allem in Gasbratöfen unbedingt, da hier die Hitze die Bratenkruste mehr austrocknet als in einer eisernen Kasserolle auf dem Herd. Beim Herdfeuer mit Holz oder Kohle kann der Braten bei festschließendem Deckel auf der Herdplatte garbruzzeln. Er braucht in diesem Falle weniger oft begossen und gewendet zu werden, da die Dämpfe unter dem Deckel ihn entsprechend feucht erhalten. In diesem Falle ist es meistens nötig, ihn kurz vor dem Garwerden noch einmal offen nachzubräunen.

Kein Braten darf länger bruzzeln, als zu seinem Garwerden erforderlich ist, damit das Fleisch weder trocken noch unschmackhaft werde. Jedoch empfiehlt es sich, ihn vor dem Anschnitt 10—15 Minuten an heißer Stelle ruhig stehen zu lassen, um ein Auslaufen des Fleischsaftes beim Anschnitt zu verhüten.

Das Hauptaroma einer Soße ergibt der Bratensatz, womit sich ohne weiteres erklärt, daß die Bereitungsweise fast immer die gleiche sein kann und sich die Verschiedenheit des Geschmacks aus der Verschieden-

heit des Fleisches ergibt, das die Unterlage bildet. Es wäre also sündhaft, dieses Eigenaroma durch Beigabe von starken Gewürzen oder sonstigen scharfen Gewürzstoffen zu übertönen. Man erzielt damit ein Gleichmachen wie bei den Soßen so mancher Gasthausküchen, von denen man nie recht weiß, ob sie vom Ochsen-, Kalb- oder Hammelbraten stammen. Die einzig mögliche Zugabe zur Kräftigung ist ein vom Fleische selbst stammender Grundstoff, also Liebig Fleisch-Extrakt, sei es der von Großmutters Zeiten her bekannte reine Fleischauszug in den Steinguttöpfen mit dem blauen Namenszug J. v. Liebig oder die neuere gewürzte Form, die es in Flaschen als Liebig flüssig gibt, oder in Töpfen unter dem Namen Libox. Die Bezeichnung Libox deutet mit der ersten Silbe auf den großen Chemiker und Vater des Fleisch-Extraktes Justus von Liebig hin, mit der zweiten Silbe auf den Spender des Grundstoffes — das Ochsenfleisch (Ox = Ochs).

Es muß wohl unterschieden werden zwischen Soßen, bei denen sich reichlich Fett ergibt, wie bei Schweinebraten, Kalbsnierenstücken, fettem Geflügel wie Gans und Ente, und solchen, die völlig auf eine Zutat an Speck und Butter angewiesen sind, wie die meisten Ochsen- und Wildbraten. Fett in großen Mengen ist einer idealen Soße nicht bekömmlich. Und ist es nicht zum häufigen Begießen des Bratens unbedingt vonnöten, so wird es schon während der Dauer seines Garbruzzelns hin und wieder abgeschöpft, damit es nicht verbrenne und und für anderen Gebrauch verwendbar bleibt. Liegt der Braten in richtiger Vollendung da, so stellt man ihn auf vorgewärmter Schüssel warm und löst den Bratensatz mit einem kleinen Schuß Milch, Sahne oder Liebig-Fleischbrühe vom Boden des Topfes. Das sorgfältig verrührte Mehl zum Eindicken der Soße wird vorsichtig und beinahe tropfenweise zugegeben unter ständigem Rühren. Es muß sich mit dem Satze liebevoll vermischen und noch etwas bräunen, bevor man kochendes Wasser in entsprechender Menge dazufügt.

Die gute Hausfrau weiß wohl abzuschätzen, wieviel Mehl und Wasser einer Soße dienlich ist, damit sie nicht zum Kleister werde. Sie geht

nicht aus auf Quantität, sondern auf Güte, und namentlich bei kleinem Braten ist diese nur zu finden durch Verstärkung des Bratensatzes mit aufgelöstem Liebig Fleisch-Extrakt, gewürztem Fleisch-Extrakt Libox oder Liebig flüssig.

Welches Liebig-Erzeugnis man dazu nimmt, hängt lediglich von dem persönlichen Geschmack und dem Charakter des Fleisches ab. Weißes Fleisch, Geflügel und Wild dürften sich mit ungewürztem stets besser vertragen hinsichtlich Erhaltung ihres eigenen charakteristischen Geschmacks. Ausgesprochene Sahnesoßen dürfen niemals blaß erscheinen, und solche die mit Wein verbunden werden, müssen vorher reichlich rundlich sein und dürfen keinesfalls mehr kochen.

Abwechslung im Soßengeschmack ergibt sich aus der Zutat von frischen oder eingekochten Pilzen, die zu allen Fleischsorten passen, von Zwiebeln zu Schweinebraten oder auch zum Rind, von Wurzelwerk und Wacholder bei Wildgeflügel, von einigen Wacholderkörnern allein bei Krammetsvögeln, Rebhuhn, Fasan und Reh.

Soßen werden prinzipiell im letzten Augenblicke erst bereitet. Wo dies nicht möglich ist, weil die Hausfrau vor Tisch das Kleid noch wechseln möchte, da hält man sie an ruhiger Herdstelle heiß, so daß sie weder kochen noch eintrocknen können.

Braune Kraftsoße.

Liebig Fleisch-Extrakt löst man auf, und zwar für zwei Personen einen halben Teelöffel mit einem viertel Liter Wasser, dann bräunt man feingeschnittene Zwiebeln mit feinen Speckwürfelchen oder mit Butter und Fett, rührt auf zwei Teelöffel Fett einen gestrichenen Teelöffel Weizenmehl dazu und läßt das Ganze unter ständigem Rühren etwas bräunen. Dann löst man diesen Satz mit der Fleischbrühe und läßt die Soße sämig kochen. Je nach Geschmack kann man sie vor dem Auftragen durch ein Haarsieb geben oder Zwiebel und die Speckstückchen darin belassen.

Diese Soße dient als Grundlage für Soßen zu verschiedenen Bratenresten, die je nach dem Charakter des Fleisches verschieden gewürzt werden.

Ragoutsoße für Bratenreste in Muscheln.

Man bereitet die braune Kraftsoße und würzt sie mit etwas Pilzen, einem halben Teelöffel guten Senf, einigen Tropfen Zitronensaft, Pfeffer und eventuell nach Geschmack noch etwas geriebenem Käse. In dieser Soße läßt man die feingewürfelten Bratenreste warm werden (am besten im Wasserbad), füllt sie in kleine Formen oder Muscheln, überstreut sie nach Geschmack mit Käse oder aber mit etwas Brotkrumen und Butterflöckchen und läßt sie im Ofen schnell überbacken.

Bechamellesoße.

Eine helle Butter- oder Speckmehlschwitze kocht man mit Liebig-Bouillon und einem Schuß Milch oder süßer Sahne sämig, würzt mit einer Prise Pfeffer oder Paprika und verrührt beim Abnehmen vom Feuer noch ein Stück Butter damit. Wenn man sie pikanter liebt, läßt man etwas geriebenen Käse mit durchkochen; oder man würzt diese Soße mit etwas Kapern oder feingehackten kleinen Gürkchen.

Holländische Soße.

Je nach der Menge, die man benötigt, nimmt man zwei bis drei Eigelb in eine Schale, verrührt sie mit einem halben oder ganzen Teelöffel Liebig flüssig, gibt ein gutes Eidick Butter dazu und rührt sie im Wasserbad rundlich, ohne die Soße selbst kochen zu lassen. Nach dem Abziehen würzt man mit etwas Zitronensaft und nach Belieben mit einer Kleinigkeit Salz und gibt einen Teelöffel kaltes Wasser hinein. Diese Soße muß vorsichtig bereitet werden, weil sie leicht gerinnen kann. Sie muß auf jeden Fall schön rundlich sein und die Quantität durch Qualität ersetzen. Schnell auftragen und nach Belieben mit Petersilie bestreuen! Findet man die Soße zu dick, so kann man etwas mehr Butter darin auflösen oder eine Kleinigkeit Sahne dazu verrühren.

Mousselinesoße

wird wie holländische Soße bereitet, nur verrührt man vor dem Herausnehmen aus dem Wasserbad noch den Eischnee damit. Dieser muß noch

gut mit erhitzen, damit die Soße im Stehen nicht wässerig wird. Diese Soße eignet sich vorzüglich zu feinem gekochten Fisch oder Spargel.

Spanische Soße

bereitet man aus der braunen Kraftsoße, zu der man etwas Tomatenpüree, Pilze und einen Schuß Südwein hinzufügt.

Currysoße

bereitet man aus heller Buttermehlschwitze, die mit Liebig-Bouillon sämig gekocht wird. Man würzt sie beliebig scharf mit Curry und gibt sie zu Wasser- oder Bouillonreis.

Meerrettichsoße.

Geriebener Meerrettich wird mit Bechamellesoße vermengt und mit einigen Tropfen Zitrone, nach Belieben auch einer Kleinigkeit Zucker gewürzt. Nach dem Hinzufügen des Meerrettichs darf die Soße nicht mehr kochen.

Senfsoße.

Helle Buttermehlschwitze verkocht mit Liebig Fleisch-Extrakt und Wasser. Den Senf verrührt man nach dem Abnehmen vom Feuer erst mit der Soße.

Tomatensoße.

Bechamellesoße oder eine helle Buttermehlschwitze mit Bouillon verkocht wird mit Tomatenpüree verrührt. Sie kann warm gegeben werden zu Fisch, Makkaroni, Rührei und Reis oder kalt zu gekochten Eiern und kaltem Fleisch.

Cumberlandsoße.

Ein Teelöffel Senf, ein viertel Teelöffel Liebig Fleisch-Extrakt und zwei Teelöffel Johannisbeergelee werden miteinander gut verrührt und mit Rotwein oder Portwein verdünnt. Liebt man Gewürze, so kann man Zitronenschale daran reiben und etwas Zwiebel. Diese Soße ist sehr schmackhaft zu Wild, Hammelfleisch und Sülzen.



Das Geheimnis der guten Fischgerichte

Zu jenen Gerichten, die mit der Soße stehen und fallen, d. h. deren ganze Wirkung von der Geschicklichkeit ihrer Aufmachung und letzten Nuancierung durch die Soße abhängen, gehören solche aus Fisch. Daher trifft man in den meisten Haushaltungen wenig Vorliebe für Fischtage an. Entweder weiß die Hausfrau nichts vom Reiz des Wechsels, der in der Beigabe der richtigen Tunken liegt, oder es fehlt ihr der Mut, sich im Wechsel zu versuchen. Sie entzieht sich der Schwierigkeit, indem sie immer gekochten Fisch mit zerlassener Butter gibt oder höchstens noch das Fischkotelett, einfach in Butter gebraten wie jedes andere Kotelett, vorsetzt.

Diesen Hausfrauen und Köchinnen seien die folgenden Rezepte ein kleiner Wink, sich auch in Nichtalltäglichem zu versuchen, nachdem sie die Zusammensetzung einfach gekochten Fisches jeglicher Art mit den vorher erwähnten Soßen schon erprobten, sowohl der Senfsoße wie jener mit Meerrettich- oder Tomatenpüree bereiteten, ganz abgesehen von der pikanten spanischen und der Mousseline-Soße, die wahrlich nur erfunden zu sein scheinen, um einem schlichten Seefisch den Ausdruck und das Ansehen von etwas ganz Besonderem zu verleihen.

Schellfisch gespickt.

Gehäuteten Schellfisch spickt man in regelmäßigen Reihen mit Speckstreifchen auf beiden Seiten. Dann legt man feine Speckscheiben in eine Bratpfanne, die den Fisch in seiner ganzen Länge faßt und backt ihn im Backofen unter häufigem Begießen. Während des Backens kann man etwas saure Sahne darübergeben. Die Soße verrührt man mit etwas Mehl, Liebig Fleisch-Extrakt, einer Kleinigkeit Tomatenpüree und läßt sie rundlich kochen. Beim Abziehen gibt man einen kleinen Schuß Sherry oder Portwein dazu und trägt recht heiß auf.

Gedämpftes Fischfilet.

Fertig gekaufte Filets beträufelt man mit Zitronen oder legt sie für 5 Minuten in etwas Zitronenwasser. Dann werden sie paniert und in Butter gut braun gebacken. Den Fischsud verrührt man mit etwas geriebenem Weißbrot oder Mehl und läßt ihn mit kräftiger Liebig-Fleischbrühe zur Soße kochen. Mit Zitronenspelten garnieren und mit Petersilie überstreuen!

Fischkoteletten

werden gebacken wie Fischfilets, die Soße mit etwas „Liebig" verstärkt.

Hecht gespickt

wird wie gespickter Schellfisch zubereitet.

Karpfen

schlachtet man erst kurz vor dem Kochen. Er wird ungeschuppt mit einem Guß Essig blau gekocht. Er braucht ziemlich viel Salz. Man reicht ihn mit Meerrettichsoße.



Die Suppe der Eiligen und Allzubeschäftigten

Iß gut, aber bleibe schlank! – hieß die Losung, die für viele die Suppe vom täglichen Tisch verbannte. Diese Ängstlichen übersahen dabei, daß Fleischsuppen selbst bei Neigung zu Korpulenz dem Körper nicht zusetzen (es sei denn, daß man sie mit Fleiß stark mehlig verdicke). Sie sind vielmehr die wichtigen Wegbereiter, die den Magen erst zur Aufnahme der folgenden Speisen gefügig machen und alle seine Säfte zu voller Wirksamkeit entfalten. – Die Hausfrau emanzipiert sich nicht nur der schlanken Linie wegen gern von diesen Suppen, sondern weil Fleischbrühen eine heftige Attacke auf die Haushaltskasse bedeuten. Was gehört auch nicht alles dazu, sie wirklich gut zu bereiten. Ein schön durchwachsenes Fleisch, kräftige markhaltige Knochen, aromatische Gewürzkräuter und schließlich stundenlanges Kochen. Was zurückbleibt, ist die zähe Fleischfaser, allen Saftes und aller liebenswerten, geschmacklichen Eigenschaften beraubt – jedenfalls untauglich für eine Mahlzeit, wenn man einigen Wert auf diese Dinge legt.

Soll Suppenfleisch aber als Gang mit jungen Gemüsen und pikantem Beiwerk erscheinen, so wird es eben saftig erhalten zu Ungunsten der Suppe – wird im großen Stück in heftig kochendes Wasser gebracht, das die Fleischsäfte erhält, anstatt in kaltes, das sie auszieht.

Der Feinschmecker ist trotzdem mit diesem Gericht nicht sehr zufrieden und verbreitet sich bei solchem Essen mit Vorliebe über die Vorzüge eines saftigen Bratens.

Wozu sich solch unliebsamen Diskussionen aussetzen! Wozu andererseits auf die Vervollständigung eines Mahles durch die Suppe verzichten, wenn mit Leichtigkeit Abhilfe zu schaffen ist! Man nehme zur Suppe für 2 Personen nicht ein Pfund gutes Ochsenfleisch, sondern 2–3 Liebig Fleischbrüh-Würfel, oder zwei Teelöffel Liebig flüssig oder eine Messerspitze gewürzten Fleisch-Extrakt Libox. Das eine wie das andere enthält nicht nur die Kraft frischen, saftigen Ochsenfleisches, wie sie vollkommener nicht gedacht werden kann, sondern auch jenen reizvollen Geschmack feiner Suppenkräuter, der zu einer aromatischen Suppe gehört. Kein Weg zum Schlächter und keiner zur Gemüsefrau! Kein Disput über Preise, und keine Sorge um Zeit, Gasverbrauch und langes Stehen in der Küche. Die Zehnminutensuppe ist keine Hexerei, sondern das wahre Labsal der Zeitlosen.

Man fürchte keine Einseitigkeit beim alleinigen Verlaß auf die Liebig-Erzeugnisse. Mit der geringsten Zutat sind alle Wege zur Abwechslung offen. – Ob man gebundene Suppen aus Tomatenmark, Pilzen, Gemüsebrühen und einfachen Mehlschwitzen macht, ob man Gemüsereste verwerten will oder gar eigens Frischgemüse oder kleine Dosen mit Konserven zu Hilfe nimmt, der Erfolg ist allzeit ein voller.

Es sei zunächst die Unterlage zu diesen Suppen erläutert, wofür schon ein ganz kleines Quantum, eine Messerspitze Liebig Fleisch-Extrakt genügt, um eine erstaunliche Wirkung zu erzielen. Man überlege allzeit, welchen Effekt man will. Soll ein erschöpft nach Hause Kommender schnell erfrischt werden, so greife man einfach zum Liebig-Würfel, löse ihn in einer kleinen Kasserolle mit entsprechender Menge heißen Wassers auf und lasse einige Male aufwallen. Die kochende Fleischbrühe gießt man in eine Tasse, löst einen frischen Dotter aus dem Ei und läßt ihn sacht in die heiße Brühe gleiten – dann sehe man das verklärte Lächeln, mit dem der also Bedachte die Tasse aus unseren Händen nimmt, wie

er den Duft einatmet, andachtsvoll den Dotter zerrührt und die Erquickung genießt. Reicht man ihm dazu ein frisches Brötchen oder gar knusprige Salzbrezeln oder Käsekeks, so ist die Wirkung vollkommen.

Legierte Suppen.

Ein anderes Verfahren erfordert die sogenannte Zehnminutensuppe, die man legiert in Tellern oder Tassen reicht als Eingang zum Mittagessen oder als wohltuende abendliche Sättigung. Man löst für zwei Personen einen halben Teelöffel voll Libox oder einen Teelöffel Liebig flüssig in einer Tasse kochenden Wassers. Alsdann bereitet man aus einem guten Teelöffel Butter und zwei gestrichenen Eßlöffeln Weizenmehl eine helle Schwitze, gießt die Liebig-Fleischbrühe hinzu und füllt noch zwei bis drei Tassen heißen Wassers nach zum Sämigkochen. Ein bis zwei Eßlöffel süßer Sahne und ein geschlagenes Ei verleihen dieser Suppe eine wundervolle Milde und Rundlichkeit.

Königinsuppe.

Man löst für zwei Personen einen halben Teelöffel Libox oder einen Teelöffel Liebig flüssig im kochenden Wasser, gießt es zu einer Mehlschwitze aus einem guten Teelöffel Butter und zwei Eßlöffeln Weizenmehl und gibt drei Tassen kochendes Wasser zum Sämigkochen hinzu. Sechs bis acht Mandeln werden gerieben und in zwei bis vier Löffeln Milch oder Sahne 10 Minuten ausgezogen, dann durch ein Sieb gestrichen und zur Suppe gegeben. Man rührt sie mit einem geschlagenen Ei ab und gibt geröstete Brotbröckchen oder Salzbrezeln dazu.

Tomatensuppe.

Man bereitet eine Buttermehlschwitze mit feingeschnittenen Zwiebelchen, gibt Liebig-Fleischbrühe hinzu, läßt sämig kochen und verrührt soviel frische Tomaten oder Tomatenmark dazu, daß die Suppe einen angenehm roten Farbton bekommt.

Champignoncreme.

Zu dieser Suppe nimmt man ungewürzten Liebig Fleisch-Extrakt, damit das zarte Pilzaroma nicht verdeckt wird. Man bereitet die nötige Fleischbrühe, gießt sie zu einer Buttermehlschwitze, gibt das Pilzwasser und die feingeschnittenen Champignons hinein und verrührt sie noch mit Sahne und Ei.

Spargelsuppe

bereitet man mit Hilfe von Liebig Fleisch-Extrakt, den man zur Buttermehlschwitze gibt, aus Spargelköpfen oder Bruchspargel. Die Spargelbrühe wird selbstverständlich zur Suppe mit verwandt. Abrühren mit Ei!

Hat man Spargelwasser von frischgekochtem Spargel, so erhitzt man dieses zur Herstellung der Liebig-Fleischbrühe und schneidet etwaige Spargelreste in die Suppe. Grüne Spargelspitzen geben solchen Suppen einen besonders würzigen Geschmack.

Spargelsuppe mit Midder (Kalbsmilch).

Kalbsmidder wird mit frischem Spargel weichgekocht (bei Verwendung von Büchsenspargel kocht man sie allein) dann schneidet man sie in Würfel, kräftigt die Brühe mit Liebig, gibt sie zu einer entsprechenden Menge Buttermehlschwitze und rührt die fertige Suppe mit geschlagenem Ei ab. Man überstreut sie mit gehackter Petersilie und gibt geröstete Brotbröckchen oder Käsekeks dazu. Wer es liebt, kann zu dieser Suppe etwas geriebenen Käse reichen.

Blumenkohlsuppe.

Man kocht Blumenkohl in Liebig-Fleischbrühe, nimmt ihn dann heraus, teilt die Rosen ab und rührt das Mark des weichgekochten Strunkes durch ein Sieb. Diese Masse verrührt man mit der zum Binden nötigen Menge

Weizenmehl und gibt sie unter beständigem Rühren in die kochende Suppe. Zum Schluß gibt man noch ein Stück Butter hinein, verrührt die Suppe mit Ei und bestreut sie mit Petersilie.

Frühlingssuppe mit Kerbel.

Zarte junge Kerbelpflanzen werden gewaschen und in Liebig-Bouillon etwas vorgekocht, dann nimmt man sie heraus, streicht das Wurzelwerk durch ein Sieb und hackt das Grün fein. Den Wurzelbrei vermischt man mit dem nötigen Mehl und etwas Butter und gibt das Ganze in die Brühe zurück zum Sämigkochen. Das Grün wird zum Schluß dazugegeben und das Ganze mit Eigelb abgerührt.

Kartoffelsuppe

kann man sehr schnell bereiten, indem man rohgeriebene Kartoffeln in kochende Liebig-Fleischbrühe gibt und 5 bis 10 Minuten kochen läßt. Dann fügt man noch etwas Mehl mit Milch oder Sahne angerührt dazu, gibt ein Stück Butter hinein und reicht geröstete Bröckchen dazu. Überstreuen mit gehackter Petersilie oder Schnittlauch gibt ihr besonders erfrischenden Geschmack.

Kartoffelsuppe von gekochten Kartoffeln.

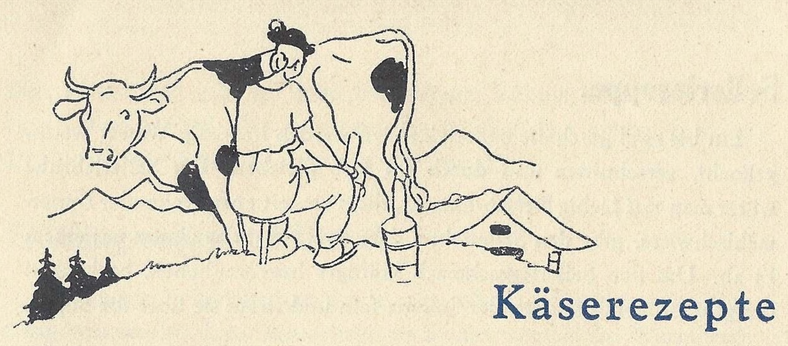
Feingeschnittene Zwiebeln werden mit Butter hellgeschwitzt. Dann bereitet man aus gewürztem Fleisch-Extrakt (Libox oder Liebig flüssig) die nötige Menge Fleischbrühe, gibt sie zu der Zwiebelschwitze und läßt darin die nötige Menge Kartoffelwürfel garkochen. Dann wird die Suppe durch ein Sieb gegeben, die Kartoffeln durchgerührt und nochmals tüchtig aufgekocht. Um die Suppe angenehm zu binden, rührt man noch etwas Mehl mit Milch oder süßer Sahne an die kochende Suppe und quirlt noch ein Ei dazu. Mit Petersilie bestreuen und geröstete Brotwürfel dazu reichen!

Selleriesuppe.

Ein bis zwei geschälte Sellerieknollen werden in wenig Wasser weichgekocht, zerschnitten und durch ein Sieb gerieben. Die Selleriebrühe würzt man mit Liebig Fleisch-Extrakt, dickt sie mit entsprechender Buttermehlschwitze, gibt den Selleriebrei dazu und rührt das Ganze mit einem Ei ab. Um den Selleriegeschmack kräftiger hervorzuheben, hackt man die grünen Herzblättchen der Sellerie fein und streut sie über die Suppe.

Grießsuppe.

Auf ein Liter Liebig-Fleischbrühe gibt man ungefähr zwei Eßlöffel groben Grieß, den man unter beständigem Rühren langsam in die Suppe rieseln läßt. Sie wird zehn Minuten gekocht, mit Eigelb abgerührt und mit Petersilie bestreut.



Käserezepte

Welsh-Rarebits.

Man bestreicht kleine Weißbrotschnitten ohne Krusten dünn mit Liebig Fleisch-Extrakt, den man vorher leicht angewärmt oder mit Butter verknetet hat. Darüber streicht man eine dicke Lage von Chester- oder Schweizerkäse, der zu gleichen Teilen mit Butter verknetet worden ist, bestreut die Schnitten mit Paprika und läßt sie bei schneller Hitze im Bratofen einige Minuten backen; heiß auftragen! Gute Beigabe zu einer Tasse Bouillon.

Schnellbereiteter Käseauflauf.

Ein halbes Eidick Butter wird schaumig gerührt, eine Messerspitze ungewürzter Liebig Fleisch-Extrakt dazugerührt, sodann mit geriebenem Schweizerkäse und mit einer halben Tasse Sahne vermischt. Zu dieser Masse gibt man unter ständigem Rühren sechs Eidotter, zuletzt den steifen Schnee der Eier, gießt alles in eine gebutterte Form und backt die Masse im heißen Ofen etwa 10–15 Minuten. Sofort auftragen!

Käsestangen.

Man verknetet gleiche Teile Butter, Mehl, Chester- oder alten Schweizerkäse, gibt einige Tropfen Liebig flüssig hinzu, rollt die Masse etwas dick aus und schneidet daraus Streifen, die man im Ofen schwach backen läßt. Sofort aufgetragen schmecken sie am besten. Man reicht sie zu Bouillon oder auch legierten Suppen.

Käsekeks zum Tee.

Man verknetet einen Teil Liebig Fleisch-Extrakt mit drei Teilen Butter und Chesterkäse, bestreicht einfache ungesüßte Wasserkeks mit dieser Mischung und deckt ein zweites Keks darüber. Diese Keks sind auch angenehme Beigaben zu gemischten kalten Platten. Garnitur Radieschen.



Die Reize des Lebens und der Küche

treffen sich auf der gleichen Ebene. Denn was nützen alle Freuden des Lebens, wenn man sich mangels eines gesunden Magens nicht satt essen kann oder mangels Verständnis der Zunge für Unterschiede des Essens keine gastronomischen Entzückungen kennt! Wo die Küche schal ist, da herrscht auch in anderer Beziehung selten besondere Leistungsfähigkeit. Jedenfalls sind Feinschmecker durchweg kulturell und geistig bewegliche Menschen, die sich in den vielen komplizierten Situationen, mit denen uns das Leben bedenkt, zu helfen wissen.

Hier ist der geeignete Platz, der historischen „Eier mit Bratensoße" als eines beweiskräftigen Beispieles zu vorstehender Behauptung zu gedenken, von denen Brillat-Savarin in seiner „Physiologie des Geschmacks" erzählt. Ausgehungert und bis zur Erschöpfung vom Reisewagen durchgeschüttelt, kam er mit zwei Damen nach Melun, um im Gasthof zu erfahren, daß infolge reichlichen Besuchs nichts mehr in Küche und Keller sei. Sogar die Hammelkeule, die am Spieß noch briet, gehörte nicht dem Wirt, sondern Reisenden, die sie selbst mitgebracht und ihrer jetzt in Ruhe warteten. Die Keule sehen und den Wirt bestimmen, in ihrer Soße wenigstens ein paar Eier für die neuen Gäste zu bereiten, war Überlegung eines Augenblicks. Und während der dazu Bereite die Eier öffnete, versetzte Savarin dem saftigen Schlegel Stiche mit seinem Reisemesser, durch die er seinen Saft völlig verlor. So verzehrte der Arglistige mit seinen Damen im scheinbar bescheidenen Mahl die Kraft und Güte der umstrittenen Keule.



Das Salzen und Kräftigen der Speisen

wird bestimmt durch den persönlichen Geschmack. Von der leidenschaftlichen Bekämpfung des Salzgebrauches ist man wieder abgekommen. Man sah ein, daß Salzdiät bei vielen Krankheiten vorzüglich sich bewährte, aber bei normalem Gesundheitszustande nicht. Daß man trotzdem nicht übertrieben salze, ist man der Reinheit eines Geschmackes schuldig. Salz soll das natürliche Aroma nur etwas unterstreichen, nicht verzerren!

Zur Kräftigung von Bratensoßen und auch Suppen bedarf es oft nur geringer Zutat flüssigen Liebig Fleisch-Extraktes oder, falls man reinen Fleischgeschmack vorzieht, nur einer kleinen Messerspitze des festen Liebig Fleisch-Extraktes. Ein halber Teelöffel enthält etwa 5 Gramm, diese Menge genügt für eine Tasse Fleischbrühe oder einen kleinen Suppenteller = einviertel Liter. Man kann auf dieser Grundlage die sparsame Verwendung der Liebig Fleisch-Extrakte schon ermessen und bedenke immer, daß einem Zuwenig durch Nachgeben abgeholfen werden kann, daß es hingegen immer schwierig bleibt, ein Zuviel wieder zu schwächen.

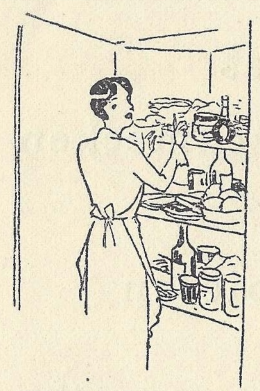


Etwas vom Abschmecken und Probieren

Man kann Rezepte geben, aber niemand kann eines anderen Geschmack völlig bestimmen. Das ist der Kochkunst größter Reiz, daß sie, wie jede Kunst, unerschöpflich ist und sich mit jedem Meister wandelt, daß alle Wege zur Abwechslung offen bleiben und in der Vielfalt sich das Können zeigt.

Versteht die Hausfrau, was in ihre Hand gegeben ist? Wie sie mit kleinen Kniffen ihren Tisch mit jedem Tage neu erscheinen lassen kann, und wie die Arbeit in der Küche ihr niemals schal zu werden braucht, wenn sie sich aufs Erfinden legt? Wenn eine Köchin sagt, daß sie sehr gerne koche, aber das Abschmecken und Probieren ihr zuwider sei, so liegt ihr Werk im argen.

Nur ängstliche Gemüter und Unerfahrene halten sich streng an Rezepte und ihre Maße. Die Kecken gleichen sich dem Kochprinzip der Männer an, mischen Dinge, die man bislang nicht mischte, und erreichen auch damit eine Ausbildung der Zunge, die ihnen bei jedem Mahl zugute kommt. Denn der Beruf als Hausfrau, der heute von manchen als nicht voll angesehen wird, kann durchaus ins Schöpferische gesteigert werden.



Die Speisekammer der allzeit Gerüsteten

Sie ist wie das Öl auf der Lampe der biblischen Jungfrauen – ist die materialgewordene Bereitschaft, die im rechten Moment die Nerven schont, weil weder ein überraschender Besuch noch ein früher Ladenschluß, weder ein Krankheitsfall, eine Geldverlegenheit noch sonst ein Unvorhergesehenes uns in teuflische Hetze und Verwirrung stürzen kann. Sie ist das A und O des gutgeführten Hauses, ist der manchem unerklärliche Zauber, der von einer Häuslichkeit ausstrahlen kann. Denn ebenso wie das gutsitzende, geschmackvolle Kleid einer Frau Charme und Sicherheit des Auftretens gibt, so tut es das Bewußtsein, in Fragen der Küche nicht in Ungelegenheiten geraten zu können.

Man überschaue und prüfe den nachfolgenden Aufmarsch der Speisekammerhilfen und die ihnen zugedachten Funktionen – und man zittere nicht! Ihre Anschaffung und Vervollständigung ist nicht Forderung einer einzigen Stunde, ist keine großkapitalistische Angelegenheit, Üppigkeit oder sinnlose Verschwendung – sondern Resultat umsichtigen Aufbaus guten Überlegens und Ausbalancierens, Ausnutzens besonders günstiger Kaufgelegenheiten und Kassenzustände. Ihre Wirkung ist – – – der Sex appeal der Küche.

Champignon . . . . . . zu Pasteten, Ragouts, Soßen, cremigen Suppen und als Beilage zu Braten.

Chesterkäse . . . . . . zu Welsh-Rarebits, Käseauflauf, zum Überstreuen von Rühr- und Spiegeleiern, Ragouts, Nudeln und Gemüseaufläufen.

Curry . . . . zu Soßen, pikanten Reisgerichten und Curryragouts.

Fleischbrüh-Würfel (Liebig) . . zur schnellen Bereitung von Fleischbrüh-Suppen und Tassenbouillon wie auch zur Kräftigung von Suppen, Soßen und Gemüsen.

Geräucherter Speck . . zur Bereitung von Braten, zum Spicken von Fleisch und Geflügel, zu Kartoffelgerichten und Soßen.

Hering . . . . in verschiedenen Soßen zu kalten Platten.

Ketshup . . . . ist gewürztes Tomatenmark zur Aromatisierung und Garnitur von Vorspeisen und Eiergerichten.

Kapern . . . . zu Soßen, kalten Platten und Kartoffelsalat.

Kräuteressig . . . . . . zu Salaten und Ragouts.

Krebsschwänze . . . . zu Suppen, Pasteten, Garnituren, Salaten.

Krebsbutter . . . . zu Suppen, Soßen, Pasteten.

Liebig Fleisch-Extrakt zur Grundlage von Suppen und Soßen, zu Gemüsen und Welsh-Rarebits; zur Kräftigung von hellen Ragouts, Pilz- und Eierspeisen, gefüllten Omeletten usw.

Libox, gewürzter Fleisch-Extrakt für würzige Suppen und Soßen, als Zutat zu Pasteten und kräftigen Ragouts; als pikanter Brotaufstrich mit Butter verknetet (zu 4 Teilen ungesalzener Butter, 1 Teil Libox).

Liebig flüssig . . . . . wie Libox; besonders geeignet zur nachträglichen Kräftigung von Suppen, Soßen und Speisen beim Anrichten und zu Salaten.

Mayonnaise	zu Salaten, Eierspeisen, Fleisch- und Fischgerichten.
Paprika	zu Gulasch, Ragouts, Welsh-Rarebits, Salaten kalten Vorspeisen.
Sahne in Dosen	zum Mokka und Anreichern der Soßen und cremigen Suppen, zum Begießen von Braten, zur Salatbereitung.
Salattunke	englischer Art zur Aromatisierung grüner Salate und kalter pikanter Soßen.
Sardellen	zum Garnieren und Würzen bei Eiergerichten, Ragouts, Pasteten, kalten Platten.
Sardinen	in Öl, kleine Büchsen zum einmaligen Gebrauch.
Sellerie-Salz (Liebig)	zu Fleischbrüh-Suppen statt frischer Sellerie, besonders gegen Ende des Winters und im Frühjahr, wenn die Sellerieknollen trocken und geschmacklos werden und frischer Sellerie noch fehlt.
Senf	zu Fisch, geräuchertem Fleisch, Soßen und kalten Platten.
Spargel	zu Suppen, Ragouts oder als Salat und Gemüse.
Steinpilze	als Gemüse oder zu Soßen und Suppen.
Südwein	Malaga, Sherry oder Portwein zur Herstellung reiner Weinsoßen oder zum Würzen von Bratensoßen und Süßspeisen.
Zitrone	zum Würzen von Ragouts und Süßspeisen, zum Anmischen von Salat.



Charakteristik der Liebig Fleisch-Extrakt Erzeugnisse

Liebig Fleisch-Extrakt

reine, eingedickte Fleischbrühe, aus dem frischen, saftigen Fleische kräftiger Rinder, ohne jeglichen Zusatz bereitet. 40 Pfund Ochsenfleisch sind notwendig, um im Haushalt die Fleischbrühe herzustellen, der 1 Pfund „Liebig" entspricht. Unbegrenzt haltbar.

Libox, gewürzter Fleisch-Extrakt

der Liebig Gesellschaft, bei dem sich die Kraft des Fleisches und der Wohlgeschmack feiner Suppenkräuter in der glücklichsten Weise ergänzen. Libox ist unbegrenzt haltbar und sehr ausgiebig, trotz starker Konzentration leicht löslich und sehr billig.

Liebig flüssig,

gewürzter, flüssiger Fleisch-Extrakt, enthält genau wie „Libox" die natürlichen Extraktivstoffe des Ochsenfleisches in Verbindung mit dem Geschmack feiner Suppenkräuter, jedoch in dickflüssigem Zustande. Liebig flüssig löst sich augenblicklich in heißem Wasser auf.

Liebig Fleischbrüh-Würfel

enthalten echten Liebig Fleisch-Extrakt und ergeben demnach wirkliche, natürlich schmeckende Fleischbrühe. Sie bieten den Vorteil, daß sie alle zu einer kräftigen Fleischbrühe notwendigen Bestandteile in genau abgemessener Menge enthalten und zur Arbeitsstätte sowie auf Wanderungen leicht mitgenommen werden können.

Liebig Sellerie-Salz

bester Ersatz für frischen Sellerie; ermöglicht auf die einfachste Weise, Suppen und anderen Speisen einen aromatischen Sellerie-Geschmack zu verleihen. Vorzüglich zu Chester-Käse.



Wenn Männer kochen...

– – – gibt's großen Aufruhr: Viel Material wird zusammengeschleppt, dazu Geschirr und Töpfe, daß einem vor dem Aufwaschen graust. Aber was sie kochen, schmeckt hervorragend und sicherlich oft apart. Denn Männer kommen auf die gewagtesten Zusammensetzungen. Zieht man aber das Resümee, so ist nicht zu leugnen, daß diese Genialität mehr Geld kostet, als ein Haushalt üblich verträgt. Kleinliche Berechnung ist selten Art des Mannes. Vor allem will er den Genuß. Daher passiert es dem eingeschworenen Junggesellen oft genug, daß gegen Monatsende Schmalhans Küchenmeister ist, was seine Stimmung nicht verklärt.

Was ihm also not tut, ist die gute Lösung der finanziellen Frage und jener des Genusses zugleich, wobei Rücksicht auf Zeitmangel nicht außer acht zu lassen ist. Nach Hause kommen, Spiritus-, Gas- oder elektrischen Kocher in Betrieb setzen und bald darauf auch schon zu Tische sitzen, ist das eine Ideal für einen Junggesellen, der nicht von den Launen einer Wirtschafterin abhängen will, Kraftzufuhr das andere, für seinen soliden Hunger.

Also greift er zu jenen Dingen, die schnelle Bereitung und gute Sättigung in sich vereinen, zu rasch bereiteten Eier-, Fleisch- oder Gemüsegerichten, zu herzhaften Zehnminutensuppen, zu Delikatessen aus Konservenbüchsen, zu fertigen Salaten, Soßen und Extrakten, die seine Arbeit wesentlich vereinfachen, weil sie Kraft und Wohlgeschmack konzentriert in sich vereinen.

Prinzip ist ihm dabei, daß seine Gerichte anders als üblich schmecken sollen — und während Frauen in Anlehnung an Gelerntes kochen, mixen sie oft in Unkenntnis und jungenhafter Ahnungslosigkeit bestehender Geschmackseinheiten frisch drauflos. Scheu kennen sie nicht, Bestes ist ihnen immer gerade gut genug, und ein Mißlingen gibt's nie, weil sie nie in der Erwartung eines ganz bestimmten Geschmackes kochen, sondern in Erwartung von Besonderem.

So entstanden schon manche heute weltberühmten Gerichte durch unbekümmerten Wagemut oder vergnügte Laune unternehmungslustiger, nicht zur Gilde der Köche gehörender Männer, die für eine kleine Weile die Küchenschürze vor den hungrigen Magen banden und zum Kochlöffel griffen — — —. Jene aber, die nicht mit soviel angeborenen Küchentalenten prunken wollen und können, mögen sich getrost den kleinen Winken dieses Büchleins anvertrauen, mögen je nach Zeit und Stimmung unter den Suppen-, Fleisch-, Eier-, Käse- oder auch Gemüsegerichten wählen, was gerade zu ihrer Kasse und Stimmung paßt. Die Einfachheit der Zusammenstellungen wird ihre kulinarischen Unternehmungen mit Erfolg krönen und auch für sie den Schleier vom harmlosen Geheimnis der Küche lüften.



Von Sport, Hunger und gesegneten Freiluftmahlzeiten

Mensch! Was tust du denn auf dem Wochenmarkt?" „Halt mal eben mein Rad! Ich mache eine Bootstour über Sonntag, da will ich mir noch rasch ein Hähnchen kaufen." Famoser Junge, denke ich, während er zielbewußt die Geflügelstände stürmt. Sollte er wirklich eine Freundin zu seiner Bootspartie eingeladen haben — den Hahn, den brät er sicher selbst. Und ich male mir das Idyll aus, mit sonnigem Ufer, Spirituskocher und braunen, strahlenden Gesichtern. Gesunde Jugend, die nicht an Mutters Schürzenzipfel hängt; nicht stutzerhaft Sonntags auf Promenaden flirtet, sondern nach der Woche Arbeit in Gottes Natur die Seele lüftet und sich klare Augen holt. Da lacht das Herz!

Sport ist Selbstverständlichkeit geworden. Aber Sport macht Hunger, und Jugend braucht Kraft. Über Wochenende von Butterbroten leben ist kein Spaß. Geld hat man nicht viel, will auch nicht in Lokalen liegen. Also kocht man selbst. Schnell, gut, billig! Was will man mehr? An Abwechslung wird's schon nicht fehlen.

Diese Jugend kennt die Hilfsmittel der Schnellküche besser als Mutter selbst, und während die Sorgende beim Mittagessen seufzt: „Gott, diese Bengels! Wie gut hätte ihnen unsere Bouillon getan — wie schade um unseren schönen Braten" — leben sie draußen wie die jungen Götter. Herzhafte Liebig-Bouillon duftet in ihren Tassen; im Topf schmort das

Hähnchen, das Beefsteak oder Kotelett, oder es schmoren auch nur Tomaten in Butter. Die Soße wird mit Liebig Fleisch-Extrakt verstärkt und über das begleitende Rührei gegossen. Die Pellkartoffeln dazu – und ein nahrhaftes, gesundes Mahl ist fertig.

„Den een sin Uhl – is den annern sin Nachtigall", sagt ein norddeutsches Sprichwort. Nicht jeder kann sich ein Boot leisten, aber Schusters Rappen und das Rad sind auch nicht zu verachten. Im Rucksack ist die kleine Speisekammer, die nicht auf Menge, sondern auf Güte baut, auf Hartspiritus wird gekocht, in Jugendherbergen, Gebirgshütten und Zelten übernachtet. Der wandernden Jugend gehört die Welt.

Die Angejahrten schwören aufs Auto, das sie nach Feierabend noch schnell zur Erholung ins Grüne bringt und nach Wochenschluß zur Heide, zur Jagd, zur See und ins Gebirge. Jedermann kennt die gleiche Scheu, diese knappen Erholungsstunden zur Atzung in ländlichen Lokalen zu verwarten, anstatt im Freien sich still, erholsam zum Picknick hinzulagern, den kleinen Vorratskorb zu öffnen und auf sich selbst gestellt zu sein. Wasser gibt's überall. Bei längeren Touren tritt der Spirituskocher in Tätigkeit, zum Kochen von Eiern, von Kaffee, Tee oder der kräftigen Bouillon aus Liebig Fleisch-Extrakt oder Libox, die ein komplettes Mittag- oder Abendessen sehr leicht verschmerzen läßt infolge ihrer herzhaften Sättigung und der vollkommenen Erfrischung.



Küchen-Tips

Dotter an Suppe rühren.

Zum Abrunden und Kräftigen der Suppe schlägt man Dotter in den Suppenlöffel und taucht diesen so in den Topf, daß die Brühe langsam unter ständigem Schlagen zum Dotter fließt, er verbindet sich unsichtbar mit der Suppe.

Ganze Eier an Suppe rühren.

Das Ei wird mit der Gabel geschlagen und unter Rühren in die heiße Suppe gegeben, so daß es Fäden zieht; die Wirkung ist sehr hübsch.

Sahne zu Braten gießen

geschieht schon gleich nach dem ersten Anbraten und während der ganzen Bratdauer, damit die Soße nicht farblos wird.

Mageres Fleisch und altes Geflügel wird saftig,

wenn es vor dem Braten mit Speckscheiben umwickelt wird.

Altes Geflügel wird zart,

wenn es während des Bratens mit 1–2 Gläschen Kognak begossen wird.

Fleisch zu Ragouts

wird vorteilhaft im ganzen Stück gekocht und erst dann in die Soße geschnitten, weil es so saftiger bleibt.

Zwiebel als Bratenbeilage

wird erst zum Fleisch gegeben, nachdem dieses angebräunt ist, damit die Zwiebel nicht schwarz und bitter wird.

Senf darf nicht kochen,

weil er sonst bitter wird, sondern er wird erst zur fertigen Soße gerührt.

Wein darf nicht kochen,

weil sein Geist dabei verfliegt und der Geschmack verdirbt. Soßen und Suppen, die mit ihm verbunden werden sollen, müssen vorher recht rundlich fertig kochen, damit sie nicht zu sehr durch ihn verdünnen.

Meerrettich darf nicht kochen,

weil er seine pikante Schärfe dadurch verliert.

Reis kocht weiß und körnig,

wenn man ihn mit kochendem Wasser begießt, zwei bis dreimal aufwallen läßt und wie Kartoffeln abschüttet. Dieses wird dreimal wiederholt. Nach dem dritten Abgießen stellt man den Topf (ohne Brühe) zugedeckt in mäßig heiße Bratröhre oder an heiße Herdstelle, damit der Reis in sich aufquellen kann.

Zitronenscheiben zum Würzen

entkernen, weil kochende Kerne die Soße bitter machen.

Liebig zur Kräftigung

nach und nach zugeben, bis der gewünschte Geschmack erreicht ist; Speisen erst nachher salzen.

Petersilie und Schnittlauch

erst vor dem Auftragen über die Speisen streuen, nicht unter kochende Speisen rühren.



Was eine Küche liebenswert macht

- Verständnis für gutgedeckten Tisch.
- Warme Teller und Schüsseln.
- Heißes Auftragen der Speisen.
- Gut temperierte Suppen, die man ohne zu blasen gleich essen kann.
- Sauber gespicktes Wild, Fisch und Filet.
- Braune Braten.
- Knuspriges Geflügel.
- Prima Soßen.
- Gute Abwechslung in Nachtischspeisen.
- Pünktlichkeit im Auftragen des Essens.
- Eine hübsche und freundliche Hausfrau ohne Küchengerüche und in netter Kleidung.